



五年振りの日帰り旅行は江の島へ！



コロナ禍で県外への外出を控えて五年。今年
は久しぶりとなる日帰り
旅行へ総勢二十七名で
のお出掛けとなりました。

目的地は江の島。参
加された皆さんは、この
日を心待ちにしておられ
幸運にも天気は晴天に
恵まれました。

江の島では昼食に豪
華な海鮮を召し上がり、
誰もが海の景色眺めな
がら食事に舌鼓を打た
れ笑顔でいっぱいです。

「美味しい物を食べなが
ら海が見られるなんて素
敵！」との声が聞かれま
した。



支援員 深堀 奈々

帰ってきた時、参加者全員
の笑顔が夏の太陽のようでした。

食事の後は、新江の島水
族館でイルカショーを楽しみ、
涼し気で落ち着いた非日常
的な空間に皆さん癒された
ようです。



養護老人ホーム富士見園

暑さも吹き飛ばす

弾ける笑顔

支援員 田中 朝美

七月二十八日に開催された
富士見園の納涼祭。今年も屋
内での実施となりました。

入居者の皆さんが慣れ親しん
でいる紐くじ・輪投げ・射的で楽
しんで頂こうと、係で意見を出
し合いました。まずは安全に誘
導できるように会場設営をしたり、
景品のチョイスや嬉しいお菓子の
準備など、当日を迎えるまでに
ワクワクするような準備期間で
した。

納涼祭



コロナの余波を気にしながらの
日々でしたが、無事当日を迎え
る事ができました。紐を引き景
品が上がってくるのを見守るあ
の眼差し。輪投げの輪を持ち集
中する一瞬。鉄砲を構え片目
をつぶって童心に帰る射的。
厨房職員が準備をした枝豆
と唐揚げを頬張り満面の笑み
が見られたあの日は、さいたまの
夏の暑さも吹き飛ばす弾ける笑顔
あふれる一日でした。



祭 祭 祭 ひかわ納涼祭 祭 祭 祭

納涼祭実行委員

土屋 里絵子

八月四日、朝から眩しいくらいの日差しが照り付ける中、納涼祭が開催されました。

午前中はボランテイア「ピリナ」様が鮮やかな衣装を身に纏いフラダンスやウクレレ、最後に歌を披露して下さい、とても盛り上がりました。

昼食には、焼きそば・お好み焼き・唐揚げ等々お祭りには欠かせないメニューが勢ぞろいし、いつになくお箸が進んでいました。ソーダ味のかき氷も冷たくて大好評でした。

午後からは、ピーヒヤラと音楽が鳴り響く中、皆様が各階の出し物に楽しんで参加され、早くから委員を中心に準備した甲斐があり、大盛況で終了しました。

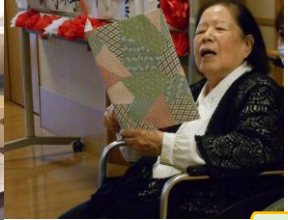


特別養護老人ホームひかわ

最高齢・100歳のお二人



ご長寿おめでとうございます



姿勢を正して

腰痛予防

悪い姿勢が原因で腰痛を発生させていませんか？腰痛・椎間板に負担をかけない「座り方」「立ち方」「寝方」を学んで姿勢を改善しましょう！

① 正しい座り方

椅子に座るときは、首と背骨をまっすぐに伸ばすように意識する事が大事！腹筋に軽く力を入れて上体を伸ばし、顎を引いて背骨を垂直に張りましょう。

② 正しい立ち方

背筋や首をまっすぐに伸ばす事を意識する事がポイント！両足で右半身と左半身をバランス良く支えられるように注意。

③ 正しい寝方

下半身が楽な姿勢になる事で、骨盤が引っ張られにくくなり、腰への負荷を和らげられます。例えば、仰向けの場合、軽く膝を立ててその下にクッションなどを挟む、横向きの場合、両膝の間にクッションを挟む等です。

普段から正しい姿勢を身に付けて、腰痛緩和を心がけましょう。



お金つりゲームで
大金持ち！



デイサービスの夏祭り
と感謝祭の様子



←キャラバン坂巻さんによる
ハーモニカショーも好評でした！



みこしてワッショイ！



ビンゴで
当たりました！

8月には夏祭り、9月には感謝祭
のイベントを行いました。
皆様とっても元気でした！

デイ相談員
加藤文祥

在宅介護支援センター

毎年十一月に三橋総合公園で開催されるふれあい祭りはご存じの方も多いと思います。ここ数年コロナで中止の年もありましたが昨年より私達在宅介護支援センターのブースを設け参加させていただいています。昨年は脳年齢テスト、反射棒テスト、騙されやすさテスト、オラルチェック等行いました。たくさんの方達がブースに寄ってくださり、各テストに真剣に取り組む、結果に一喜一憂されており、中には「こんな情報知らなかったのだからできて良かった！」との声も聞けて、私達も嬉しい気持ちになりました。今年十一月九日に開催予定です。昨年行ったテストの他に新たなテストを行うか検討中ですが、ブースに寄ってくださった方達が楽しんでもらえる様に頑張りたいと思います。

ケアマネジャー 永井 あすか

自分の身体を知って
健康アップ！

地域交流
イベント



シニアサポートセンター

八月に管理栄養士から「ちよい足し」ヨーグルトにきな粉、間食にプリンやカステラでタンパク質プラスしましょう！と。ツナ缶やゆで卵毎食プラス心掛け筋力アップ。理学療法士からテレビや食事の際、下腹に力を入れ筋力アップ！ちよい足し取り入れてみましょう。

シニアサポートセンター
鈴木 美穂

「ちよい足し」プラス
しませんか？

今年から地域に出向く機会も増えました。西区の皆様笑顔でお会いできるのを楽しみにしております。

三恵苑夏の風物詩、納涼祭



介護職員 小和板 実佳
 七月十四日、今年も室内での納涼祭がおこなわれました。
 納涼祭でしか味わえないわたあめやたこ焼き、かき氷の屋台が出て、入居者の皆様は「美味しい」と笑顔で召し上がっており、おかわりする方もいらつしやいました。
 ご家族も来苑され、普段と違った雰囲気を感じてもらえたと思います。
 職員によるよさこいソーランの披露や盆踊りも行われ、職員と一緒に踊られる入居者もいらつしやいました。
 職員も浴衣を着て、皆さんと一緒にこの納涼祭を楽しむことができました。
 普段の生活では夏を感じてもらうことは難しいかもしれませんが、この納涼祭が楽しい夏の思い出になってくれたら嬉しいです。

特別養護老人ホーム三恵苑



祝
 ご長寿のお慶びを
 申し上げます

令和六年十月一日
 三恵会だより第九十二号
 社会福祉法人 三恵会



今年の敬老会は苑内での感染症発生の影響により、残念ながら皆さん集まつての式典等は実施できませんでした。
 三恵苑では喜寿の方が四名、米寿の方が六名、白寿の方が二名、百歳を超える方が一名いらつしやいました。

